

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства та природокористування
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я
Кафедра фізичної терапії, ерготерапії

08-01-57М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
до практичних робіт із навчальної дисципліни
«Теорія і методика фізичного виховання»
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньо-
професійною програмою «Фізична терапія, ерготерапія»
спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія»
денної форми навчання

Рекомендовано
Науково-методичною радою
з якості ННІ охорони здоров'я
Протокол № 3 від 20.11.2020 р.

Методичні вказівки до практичних робіт із навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фізична терапія, ерготерапія» спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» денної форми навчання [Електронне видання] / Гірак А. М., Козачок Н. М. Рівне : НУВГП, 2020. – 19 с.

Укладачі:

Гірак А. М., старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання;

Козачок Н. М., старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Відповідальний за випуск: Євтух М. І., доцент, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання.

Керівник групи забезпечення спеціальності: Нестерчук Н. Є., професор, доктор наук з фізичного виховання і спорту.

© Гірак А. М.,
Козачок Н. М., 2020
© НУВГП, 2020

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ РОБІТ	5
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ РОБІТ.....	6
Практична робота 1. ТМФВ як наукова і навчальна дисципліна.	6
Практична робота 2. Основні поняття теорії і методики фізичної культури..	7
Практична робота 3. Методи дослідження ТМФВ.	9
Практична робота 4. Характеристика і структура системи фізичного виховання.	10
Практична робота 5. Принципи системи фізичного виховання.....	12
Практична робота 6. Характеристика засобів фізичного виховання.....	13
Практична робота 7. Фізичні вправи – основний засіб фізичного виховання.....	14
Практична робота 8. Характеристика техніки фізичних вправ.	15
Практична робота 9. Основні характеристики техніки фізичних рухів.	16
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ	17
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	18

ВСТУП

Програма вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія».

Предметом вивчення навчальної дисципліни є засвоєння головних принципів використання засобів і методів фізичної реабілітації у роботі фізичного терапевта.

Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» є забезпечення глибокого теоретичного осмислення студентами основ фізичного виховання різних вікових і соціальних груп населення та загальних основ теорії спортивної діяльності для формування у них необхідного рівня знань, практичних вмінь і навичок для успішної професійної діяльності в галузі фізичного виховання в сучасних умовах.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні вміти: організовувати навчально-виховний процес з фізичної культури; використовувати основні методи виховання рухових якостей, аналізувати структуру та основні напрями педагогічної діяльності в освітній установі, організовувати і проводити заходи щодо оздоровчої фізичної культури в режимі дня; оцінити показники здоров'я населення та роль факторів, що його формують; застосовувати методи діагностики фізичного та психічного рівня здоров'я та давати оцінку результатам його дослідження; розробляти індивідуальні програми і застосовувати педагогічні методи оздоровлення різних категорій населення та здійснювати контроль за їх реалізацією.

РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	Змістовий модуль 1. Базові основи теорії і методики фізичного виховання	
1.	Тема 1. ТМФВ як наукова і навчальна дисципліна.	2
2.	Тема 2. Основні поняття теорії і методики фізичної культури.	2
3.	Тема 3. Методи дослідження ТМФВ. дослідження.	2
4.	Тема 4. Характеристика і структура системи фізичного виховання.	2
5.	Тема 5. Принципи системи фізичного виховання.	2
	Змістовий модуль 2. Загальна характеристика засобів фізичного виховання.	
6.	Тема 6. Характеристика засобів фізичного виховання.	2
7.	Тема 7. Фізичні вправи – основний засіб фізичного виховання.	2
8.	Тема 8. Характеристика техніки фізичних вправ.	2
9.	Тема 9. Основні характеристики техніки фізичних рухів.	2
	Разом	18

РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

ПРАКТИЧНА РОБОТА № 1

ТМФВ як наукова і навчальна дисципліна.

Мета: опанувати поняття ТМФВ як наукової і навчальної дисципліни.

Завдання:

1. Ознайомитися з поняттями ТМФВ.
2. Ознайомитися з еволюцією ТМФВ.
3. Опанування поняття ТМФВ.

Короткий огляд теми:

Теорія та методика фізичного виховання (ТМФВ) є науковою та навчальною дисципліною про загальні закономірності, що визначають зміст і форми побудови фізичного виховання як педагогічно організованого процесу, який органічно включений до загальної системи виховання людини.

З цього визначення стає зрозумілим, що ТМФВ належить до педагогічних наук та навчальних педагогічних дисциплін. Її необхідно сприймати як спеціалізовану галузь загальної педагогіки. На відміну від інших педагогічних наук та дисциплін ТМФВ пізнає загальні закономірності, за якими в системі виховання проходить управління фізичним розвитком людини та його фізичною освітою, в тому числі - передачу та засвоєння життєво необхідних вмінь і навичок.

Однак за останній час у зв'язку з швидким накопиченням наукових даних, що стосуються безпосередньо ТМФВ, її стали виділяти як окрему галузь науки, яка базує свої досягнення на досягненнях як педагогіки, так і інших наук.

Отже, предметом вивчення ТМФВ є загальні закономірності управління процесом фізичного виховання людини.

Об'єктом вивчення ТМФВ є форми, методи, завдання, принципи, засоби фізичного виховання, які дозволяють розширити фізичні можливості людини.

Науковим підґрунтям ТМФВ є науки, що умовно можна розділити на дві групи: гуманітарні (педагогічні, психологічні, соціальні, історичні і т.д.), та природничі (біологія, анатомія, фізіологія, біохімія, біомеханіка, гігієна тощо).

ТМФВ також пройшла багатоетапний шлях становлення. На першому етапі становлення проходило накопичення емпіричного матеріалу з використання фізичних вправ, в першу чергу, для підготовки воїнів-професіоналів, здатних ефективно вести бойові дії; на другому етапі відбулося обґрунтування перших методик фізичного виховання та класифікацій засобів; на третьому етапі створювалися національні та авторські системи фізичного виховання; на четвертому етапі було створено теорію і методику фізичного виховання й спорту як самостійну навчальну й наукову дисципліну; на п'ятому етапі проходило інтенсивне біологічне обґрунтування рухової активності; і нарешті, на шостому

етапі проходить обґрунтування пріоритетів особистісних потреб з фізичного розвитку людини, що дало поштовх до впровадження нових видів фізичної культури: аеробіки, шейпінгу, пляжного волейболу, велокінетики, роуп-скіпінгу тощо.

ТМФВ тісно пов'язана з рядом наукових дисциплін: загальною педагогікою, загальною і віковою психологією, анатомією, фізіологією, біомеханікою, біохімією, математичною статистикою, біометрією інш. Ці та інші науки складають наукове підґрунтя ТМФВ, її джерела.

Особливо тісні контакти ТМФВ зі спортивно-педагогічними дисциплінами, які спираються на загальні положення, що розробляються ТМФВ.

Питання модульного контролю:

1. Сутність і значення виникнення фізичного виховання в суспільстві.
2. Характеристика ТМФВ як наукової і навчальної дисципліни.
3. Теорія фізичного виховання. Методика фізичного виховання.
4. Предмет теорії фізичного виховання.
5. Джерела і етапи розвитку ТМФВ.
6. Структура навчального предмета.
7. Природно-наукова основа теорії і методики фізичного виховання.

ПРАКТИЧНА РОБОТА № 2

Основні поняття теорії і методики фізичної культури.

Значення поняття апарату теорії і методики фізичної культури. Визначення понять і їх взаємозв'язок.

Мета: опанувати основні поняття теорії і методики фізичної культури.

Завдання:

1. Ознайомитися з основними поняттями теорії і методики фізичної культури.
2. Опанування поняття ТМФВ,

Короткий огляд теми:

ТМФВ має свій власний понятійний апарат та спеціальну термінологію, яку часто називають спортивною.

Термінологія у фізичному вихованні – це система спеціальних термінів, що

Доступність, точність, стислість - основні вимоги до термінів.

Для ТМФВ з її безмежною кількістю вправ єдина термінологія відіграє важливу роль, так як полегшує спілкування між викладачами та учнями, тренерами та спортсменами, лікарями та пацієнтами. Спеціальна термінологія допомагає більш спрощено описати явища та закономірності процесу фізичного виховання, фізичні вправи і техніку їх виконання. Загалом це дає можливість ефективніше використати засоби фізичного виховання у навчально-виховному процесі. Слід зауважити, що термінологія широко застосовується не тільки у фізичному вихованні, але й у процесі реабілітаційно-лікувальної роботи.

Отже кожен фахівець фізичного виховання, спорту і фізичної реабілітації повинен оволодіти єдиною термінологією. Слід зауважити, що більшість тестів з контролю теоретичних знань та практичної підготовленості потребують вільного володіння спортивною термінологією.

До основних понять ТМФВ в першу чергу належить поняття "фізична культура", як частини культури населення, що стосується його фізичного вдосконалення. Безперечно в літературі існує багато інших визначень поняття "фізична культура". Слід знати, що дослівний переклад слова "культура" означає - природа а також способи та результати її перетворення.

Таким чином до офіційних визначень основних понять ТМФВ належать:

Фізична культура (як вид діяльності) - це форми доцільної м'язової діяльності, які дозволяють найкраще сформувати життєво необхідні рухові вміння та навички, а також розвинути важливі фізичні здібності;

Фізична культура (як результат діяльності) - це сукупність корисних результатів діяльності людини, пов'язаної з її фізичним вдосконаленням, а також використання цих результатів (наприклад, хороша фізична підготовленість, висока працездатність, міцне здоров'я тощо);

Фізична культура (як сукупність духовних та матеріальних цінностей) - це сукупність всіх духовних та матеріальних цінностей, що були створені у процесі фізкультурної діяльності (книжки про спорт, фільми, музика, пісні, поезія на спортивну тематику, спортивні прилади, споруди тощо);

Фізичне виховання - процес вирішення освітньо-виховних завдань, що характеризуються загальними ознаками педагогічного процесу (специфічними засобами, методами, формами, організацією тощо); або - це процес направленої формування рухових навичок та розвитку фізичних якостей, сукупність яких визначає фізичну працездатність;

Фізкультурна освіта – це процес вивчення доцільних способів управління рухами та методів розвитку фізичних якостей (П.Ф. Лесгафт, 1937-1909) – це визначення не є повним;

Фізкультурна освіта - це ступінь оволодіння теоретичними знаннями, практичними вміннями та навичками в галузі фізичного виховання.

Фізична підготовка - це фізичне виховання з прикладним напрямом;

Фізична підготовленість - результат фізичної підготовки (розрізняють загальну та спеціальну фізичну підготовку);

Фізичний розвиток – природній процес зміни природних морфо-функціональних властивостей організму протягом життя (зросту, ваги тіла, пропорцій окремих частин людини, показників динамометрії, станової сили, ЖЄЛ тощо);

Фізичне вдосконалення - оптимальна міра фізичного розвитку і усесторонньої фізичної підготовленості людини;

Фізичні якості – сукупність здібностей, що характеризують окремі якісні сторони рухових можливостей людини: сила, швидкість, спритність, витривалість і гнучкість;

Фізичне здоров'я – динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів і систем і є основою виконання індивідом своїх біологічних та соціальних функцій;

Фізичний стан – відповідно визначенню міжнародного комітету зі стандартизації тестів це стан, що характеризує особистість людини, стан здоров'я, тіло будову, функціональні можливості організму, працездатність і підготовленість;

Рухова активність – сума рухів, які виконуються в процесі життя; Розрізняють звичну та спеціально організовану рухову активність;

Норма – зона оптимального функціонування системи з максимально можливими узгодженістю, надійністю, економічністю;

Спорт - змагальна діяльність та підготовка до неї;

Рекреація – це діяльність людини у вільний від роботи час з метою відновлення та зміцнення фізичних і духовних сил, що здійснюється переважно з використанням природних чинників та засобів фізичного виховання;

Рекреація (коротке визначення) – це активний відпочинок;

Релаксація – швидке повернення біологічної системи в стан рівноваги після припинення дії чинників, що вивели її з цього стану;

Фізична реабілітація (відновлення) – комплекс заходів, що направлені на відновлення втраченої чи ослабленої функції після травми або захворювання.

Питання модульного контролю:

1. Значення понятійного апарату теорії і методики фізичної культури.
2. Визначення понять і їх взаємозв'язок: фізичний розвиток.
3. Фізична підготовка, фізична підготовленість, фізичне виховання.
4. Фізична культура, фізична освіта.
5. Рухова активність, спорт, фізична досконалість.

ПРАКТИЧНА РОБОТА № 3

Методи дослідження ТМФВ.

Організація дослідження. Проблема або завдання. Предмет дослідження.

Об'єкт і предмет дослідження.

Мета: опанувати методи дослідження ТМФВ.

Завдання:

1. Ознайомитися з основними методами дослідження ТМФВ.
2. Опанувати основні методи дослідження ТМФВ.

Короткий огляд теми:

Педагогічні ситуації, що постійно змінюються, вимагають від учителя не тільки знання типових рішень, але і постійного пошуку нових способів. Більш того, знайдені вчителем оригінальні способи рішення педагогічної задачі повинні стати надбанням інших учителів, а для цього необхідно вміти аналізувати отримані результати й оформляти їх. Реалізувати всі ці вимоги можна тільки в тому випадку, якщо вчитель буде озброєний методологією педагогічних

досліджень у фізичному вихованні, тобто системою знань і умінь в галузі підготовки і проведення педагогічного дослідження, обробки, аналізу і представлення результатів дослідження.

За своєю суттю педагогічне дослідження у фізичному вихованні відноситься до теоретико-прикладного і виконується за розробленою програмою.

Програма дослідження — це виклад його концепції у відповідності до мети і гіпотези дослідження з вказівкою методик збору і аналізу даних, а також послідовності операцій для її перевірки. Повна програма дослідження має методологічний і процедурний розділи.

Методологічний розділ програми:

1. Формулювання проблеми, визначення об'єкта і предмета дослідження.
2. Визначення мети і постановка завдань дослідження.
3. Уточнення й інтерпретація основних понять.
4. Попередній системний аналіз об'єкта дослідження.
5. Розгортання робочих гіпотез.

Процедурний розділ програми:

6. Принциповий план дослідження.
7. Обґрунтування кількісного складу піддослідних.
8. Перелік основних процедур збору і аналізу даних.

Питання модульного контролю:

1. Організація дослідження.
2. Проблема або завдання.
3. Предмет дослідження.
4. Об'єкт і предмет дослідження.
5. Робоча гіпотеза.
6. Методи дослідження: теоретичний аналіз, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, тестування (контрольні тести), анкетування, інтерв'ю, бесіда, методи математичної статистики.

ПРАКТИЧНА РОБОТА № 4

Характеристика і структура системи фізичного виховання.

Поняття про систему фізичного виховання, її структура.

Мета: опанувати структуру системи фізичного виховання.

Завдання:

1. Характеристика системи фізичного виховання.
2. Ознайомитись із структурою системи фізичного виховання.

Короткий огляд теми:

Зміст і структура навчального предмета піддаються поступовій зміні під впливом появи нових наукових фактів, спеціалізації професійної діяльності випускників і традиційно ділиться на «Загальні основи теорії та методики фізичного виховання» і «Методики фізичного виховання різних груп населення».

У загальних основах теорії та методики фізичного виховання викладаються такі розділи, як:

- фізичне виховання в системі освіти;
- засоби і методи фізичного виховання;
- теорія та методика розвитку рухових здібностей;
- теорія та методика навчання фізичним вправам.

В процесі викладання методики фізичного виховання різних груп населення конкретизуються основні положення теорії та методики з урахуванням особливостей освітніх закладів і професійної діяльності. Особлива увага приділяється таким темам, як:

- фізичне виховання дітей дошкільного віку;
- фізичне виховання дітей шкільного віку;
- фізичне виховання студентської молоді;
- фізичне виховання в період активної трудової діяльності;
- фізичне виховання людей похилого і старшого віку;
- деякі окремі питання методики фізичного виховання людей різних вікових груп.

Визначення мети і завдань дослідження. Мета дослідження орієнтує на кінцевий результат, який визначає загальну спрямованість і логіку дослідження. Завдання формують запитання, на які потрібно отримати відповіді для реалізації мети дослідження. Вони розкривають зміст предмета дослідження. Мета і завдання дослідження утворюють одне ціле. Визначення мети дослідження дає можливість упорядкувати процес наукового пошуку у вигляді послідовного розв'язування поставлених завдань. Завдання дослідження класифікуються на основні, часткові і додаткові. Основні і часткові завдання логічно зв'язані, часткові завдання витікають із основних і є засобами рішення головного питання дослідження. Додаткові завдання ставляться з метою підготовки майбутніх досліджень, перевірки гіпотез не пов'язаних з даною проблемою. Вся процедура дослідження підкоряється пошуку відповіді на центральне питання. Програмні мета і завдання дослідження дисциплінують роботу і підвищують її ефективність.

Питання модульного контролю:

1. Поняття про систему фізичного виховання, її структуру.
2. Мета і завдання фізичного виховання.
3. Завдання оптимізації фізичного розвитку: зміцнення здоров'я і загартування організму.
4. Гармонійний розвиток форм і фізіологічних функцій організму, всебічний розвиток фізичних якостей, багатолітнє збереження високого рівня загальної працездатності.
5. Спеціальні освітні завдання: формування життєво важливих рухових умінь і навичок, набуття спеціальних фізкультурних знань; завдання з цілеспрямованого формування особистості людини: виховання моральних якостей і свідомості людини.

ПРАКТИЧНА РОБОТА № 5

Принципи системи фізичного виховання.

Загальні соціально-педагогічні принципи системи фізичного виховання.

Принципи всебічного розвитку особистості.

Мета: опанувати принципи системи фізичного виховання.

Завдання:

1. Ознайомитися із соціально-педагогічними принципами системи фізичного виховання.
2. Ознайомитися із принципами оздоровчої спрямованості.

Короткий огляд теми:

Принципи фізичного виховання - це особливо важливі теоретико-практичні положення (правила), що відображають загальні закономірності виховання і, в силу цього, служать головними орієнтирами на шляху до мети.

До найбільш загальних принципів фізичного виховання належать:

1. Принцип всебічного розвитку особистості.

Цей принцип виражає генеральну направленість фізичного виховання. Він означає обов'язковість оптимального розвитку всіх частин тіла та всіх функцій людини. Навіть, якщо мова йде про вузьку спортивну спеціалізацію, наприклад, штовхання кулі в легкій атлетиці, то принцип всебічного та гармонійного розвитку особистості зобов'язує розвивати атлета у всіх напрямках, що подеколи знаходиться у тимчасових протиріччях з деякими тактичними завданнями. Слід пам'ятати, що молоді спортсмени не здатні самостійно визначити оптимальну міру спеціалізованості тренування. Вони часто захоплюються змагальними, забуваючи про важливість всебічного та гармонійного розвитку.

2. Принцип зв'язку з трудовою та військовою практикою (принцип зв'язку з життєдіяльністю).

Цей принцип підкреслює основну прикладу функцію фізичного виховання – готувати людину до повноцінної трудової діяльності, а при необхідності - до виконання патріотичної повинності у захисті Батьківщини.

3. Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання.

Головна вимога цього принципу в оптимізації дії фізичного навантаження на організм з метою досягнення найбільшого ефекту у зміцненні здоров'я. Інакше кажучи, які би спеціальні завдання не вирішувалися під час фізичного виховання та які би ситуації при цьому не склалися, незмінною залишається настанова на обов'язковість досягнення оздоровчого ефекту. Може здатися, що особливих проблем у практичній реалізації цього принципу немає. Заняття фізичними вправами є завжди корисними. Однак проблема значно складніша, ніж здається. У спортивній боротьбі за максимальний результат дуже важко утриматися в оптимальному діапазоні фізичного та психічного навантаження, за верхньою межею якого починаються незворотні процеси відхилення здоров'я людини від норми.

Три найбільш загальних принципи фізичного виховання тісно пов'язані між собою. Так, принцип оздоровчого напряму фізичного виховання органічно

пов'язаний з двома іншими. Адже без належного здоров'я реально не здійснити ні всебічний розвиток, а ні повноцінну життєдіяльність людини.

Питання модульного контролю:

1. Загальні соціально-педагогічні принципи системи фізичного виховання.
2. Принципи всебічного розвитку особистості: взаємозв'язок всіх аспектів виховання; забезпечення всебічного фізичного виховання; єдність загальної і спеціальної фізичної підготовки.
3. Принцип зв'язку фізичного виховання з трудовою і військовою практикою: забезпечення максимального прикладного ефекту фізичного виховання; створення широких передумов засвоєння різноманітних форм життєдіяльності.
4. Використання можливостей фізичного виховання для трудового і морального виховання.
5. Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання: забезпечення регулярності і єдності лікувального і педагогічного контролю.
6. Планування і регулювання навантаження відповідно до закономірностей зміцнення здоров'я; вибір засобів фізичного виховання у зв'язку з оздоровчою цінністю; вимоги оптимізації принципів системи фізичного виховання.

ПРАКТИЧНА РОБОТА № 6

Характеристика засобів фізичного виховання.

Особливості використання засобів.

Мета: опанувати принципи системи фізичного виховання.

Завдання:

1. Ознайомитися із загальними характеристиками фізичного виховання.
2. Ознайомитися із особливостями принципів вибірного, комплексного і ситуаційного використання засобів.

Короткий огляд теми:

Успішне вирішення завдань фізичного виховання залежить від поєднання різноманітних засобів, які розподіляються на такі види:

фізичні вправи, що застосовуються у гімнастиці, спорті, грі та туризмі, оздоровчі сили природи (повітря, сонце, вода) та гігієнічні фактори.

В основу розподілу засобів фізичного виховання за вищезазначеними видами покладено переважно функціональні можливості кожного з них. Застосування будь-якого з засобів впливає на організм в цілому. Однак кожний з них має свою специфіку, тільки йому притаманний акцептований вплив на ту чи іншу систему, на той чи інший орган. У фізичному вихованні значення має доцільне поєднання фізичних вправ з використанням оздоровчих сил природи та гігієнічних факторів.

Питання модульного контролю:

1. Загальна характеристика засобів фізичного виховання: фізичні вправи, гігієнічні фактори і оздоровчі сили природи.
2. Особливості вибірного, комплексного і ситуаційного використання засобів.

ПРАКТИЧНА РОБОТА № 7

Фізичні вправи – основний засіб фізичного виховання.

Характеристика фізичних вправ як основного засобу фізичного виховання.

Мета: опанування фізичних вправ як основного засобу фізичного виховання.

Завдання:

1. Ознайомитися із загальними характеристиками фізичних вправ як основного засобу фізичного виховання.
2. Ознайомитися із факторами, що визначають вплив фізичних вправ на організм.

Короткий огляд теми:

Фізичні вправи є основним засобом фізичного виховання людей різного віку. За їх допомогою вирішуються завдання, спрямовані на всебічний фізичний розвиток; формуються вміння та навички у таких життєво важливих рухах, як ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння та ін.; розвиваються фізичні якості (спритність, швидкість, сила, гнучкість, витривалість). Виконання фізичних вправ пов'язане з активним сприйняттям навколишнього середовища, з орієнтуванням у просторі, проявом волевих якостей та різноманітних емоційних переживань.

Кожна фізична вправа має свій зміст (характер) і форму.

Зміст фізичної вправи – це сукупність якостей і процесів (фізіологічних, психічних та ін.), що визначають її вплив на дієздатність організму, на формування вмінь та навичок, на фізичний розвиток людини. Зміст фізичної вправи характеризується різноманітними процесами в організмі: підвищенням функції дихання, кровообігу, посиленням обміну речовин, активізацією функції нервової системи та ін. Педагогічний зміст фізичних вправ розкривається в їхньому впливі на фізичний та духовний розвиток.

Форма фізичної вправи — це її зовнішня і внутрішня структура. Внутрішня структура характеризується взаємозв'язком різноманітних процесів в організмі людини під час виконання певного руху. Зовнішня структура характеризується співвідношенням просторових, часових та динамічних параметрів рухів.

Зміст і форма фізичної вправи взаємопов'язані. Так, з розвитком фізичних якостей (зміст вправи) з'являється можливість оволодіти досконалими формами рухових дій. А форма фізичної вправи, в свою чергу, може впливати на її зміст.

Більш досконала форма рухових дій дає можливість повніше виявити фізичні здібності.

Питання модульного контролю:

1. Характеристика фізичних вправ як основного засобу фізичного виховання.

2. Фактори, що визначають вплив фізичних вправ на організм.
3. Зміст і форма фізичних вправ.

ПРАКТИЧНА РОБОТА № 8

Характеристика техніки фізичних вправ.

Загальні поняття про техніку фізичних вправ.

Мета: опанування техніки фізичних вправ.

Завдання:

1. Ознайомитися із загальними поняттями про техніку фізичних вправ.
2. Ознайомитися із компонентами техніки.

Короткий огляд теми:

Техніка фізичних вправ – це способи виконання рухових дій, покликані підвищити їх ефективність. У вузькому розумінні техніка – найраціональніший спосіб виконання вправ.

Досконале оволодіння технікою фізичних вправ підвищує їх результативність. Розрізняють основу, основну ланку та деталі техніки.

Основа техніки – це основний механізм, що характеризується співвідношенням головних фаз руху, без яких вправу не можна виконати.

Основна ланка техніки — найважливіша частина основного механізму кожного руху. Наприклад, для стрибків у довжину з місця це буде відштовхування обома ногами з одночасним махом рук вперед-угору.

Деталі техніки - її другорядні елементи, які не порушують основного механізму руху. Індивідуальність техніки фізичної вправи виявляється в різному виконанні окремих деталей техніки. Це залежить від індивідуальних морфологічних та функціональних її особливостей та умов, в яких ця вправа виконується.

Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм людини.

Питання модульного контролю:

1. Загальні поняття про техніку фізичних вправ.
2. Компоненти техніки: основа техніки, основна ланка техніки, деталі техніки.
3. Фази виконання фізичних вправ: підготовча, основна, заключна.
4. Критерії оцінки ефективності техніки.

ПРАКТИЧНА РОБОТА № 9

Основні характеристики техніки фізичних рухів.

Ритм як комплексна характеристика техніки.

Мета: опанування основних характеристик техніки фізичних вправ.

Завдання:

1. Ознайомитися із кінематичними характеристиками рухової дії.
2. Ознайомитися із динамічними характеристиками рухової дії.

Короткий огляд теми:

Фізичні вправи - основні засоби фізичного виховання. Форма і зміст фізичних вправ. Структура і техніка фізичних вправ. Навантаження та його складові.

Кінематичні, ритмічні, динамічні і структурні характеристики фізичних вправ.

Техніка виконання фізичної вправи відрізняється просторовими, часовими та просторово-часовими характеристиками.

Просторові характеристики дозволяють визначити початкове положення тіла, кінцеве та проміжне між початковим та кінцевим (власне рухова дія). Кінцеве положення рухової дії забезпечує чітке завершення вправи (наприклад, приземлення при стрибках, випрямлення тулуба після пролізання в обруч та ін.). У циклічних рухових діях це положення має назву перехідне. Кінцеве положення показує, правильно чи з помилками виконана вправа і дає змогу виявити причину помилки.

У всіх циклічних рухових діях (ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді та ін.), а також під час багаторазового повторення ациклічних рухів (піднімання руку гору, присідання та ін.), крім перелічених елементів структури рухової дії, враховують темп і тривалість її виконання.

Темп - певна частота виконання рухової дії за одиницю часу (наприклад, за хвилину). Темп поділяють на повільний, середній, великий та максимальний. Зміна темпу рухів приводить до збільшення або зменшення фізичного навантаження.

Ритм - це певне чергування напруження, розслаблення і відпочинку м'язів при виконанні рухових дій. Кожній руховій дії відповідає певний ритм. Своєчасне чергування м'язового напруження та розслаблення є одним з показників координаційної злагодженості (невимушеності) виконання рухової дії. Ритмічні рухи виконуються звично, тому тривалий час не викликають втоми.

Питання модульного контролю:

1. Кінематичні характеристики рухової дії: у просторі, у часі, у просторі і часі.
2. Динамічні характеристики рухової дії: внутрішні, зовнішні сили.
3. Ритм як комплексна характеристика техніки.

РОЗДІЛ 3

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Вид контролю: екзамен.

Методи контролю

1. Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни оцінює: участь студентів в обговоренні питань, винесених на практичні заняття, та проблемних ситуацій; розв'язок ситуаційних вправ; самостійно підготовлені повідомлення студентів за темою лабораторного заняття; проведення модульного поточного контролю через навчально-науковий центр незалежного оцінювання.

2. Підсумковий контроль знань – екзамен відбувається відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (сайт НУВГП).

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота									Підсумковий тест (екзамен)	Сума
Змістовий модуль № 1										
Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	Т 7	Т 8	Т 9		
7	6	6	6	7	7	7	7	7	40	100

Виконання курсової роботи			Сума
Вступна частина	Основна частина	Захист роботи	
До 20	До 40	До 40	100

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	відмінно	зараховано
82 – 89	добре	
74 – 81		
64 – 73	задовільно	
60 – 63		
35 - 59	незадовільно, з можливістю повторного складання	не зараховано, з можливістю повторного складання
0 – 34	незадовільно, з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано, з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

Основна:

1. Арсф'єв В. Г., Єднак Г. А. Фізична культура в школі. Кам'янець-Подільський : «Абетка-Нова», 2001. 383 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: В 2 т./ За ред. Т. Ю. Круцевич. К. : Олимпийская литература, 2017. 384 с.
3. Фізичне виховання учнів з відхиленням у стані здоров'я : метод. посібник / Л. І. Іванова. К. : Літера ЛТД, 2012. 320 с.

Допоміжна:

1. Ажиппо О. Ю., Коновалов В. В., Приходько В. В. Вступ до вищої фізкультурної освіти : навч. посіб. Х. : Точка, 2014. 244 с.
2. Кашуба В. А. Биомеханика осанки. К. : Олимпийская литература, 2003. 280 с.
3. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. К. : Олимпийская литература, 1999. С. 30-46.
4. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учебное пособие. М. : Советский спорт, 2004. 192 с.

5. Лях В. И. Ловкость и методика ее развития у школьников. М. : АСТ, 1998. 342 с.
6. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей : учебное пособие. Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. 290 с.
7. Сватъєв А. В., Маліков М. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Запоріжжя : ЗДУ, 2004. 195 с.
8. Теория и методика физического воспитания : учебник для студ. физ. воспитания и спорта: В 2 т. / Под ред. Т. Ю.Круцевич. Т.1.: Общие основы теории и методики физического воспитания. К. : Олимпийская литература, 2003. 424 с.
9. Теория и методика физического воспитания : учебник для студ. физ. воспитания и спорта: В 2 т. / Под ред. Т. Ю. Круцевич. Т.2. : Методика физического воспитания различных групп населения. К. : Олимпийская литература, 2003. 391 с.
10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2006. 272 с.